
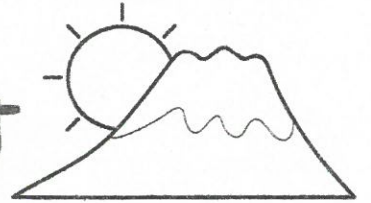


# 給食だより

宮城県立迫支援学校  
～1月号～

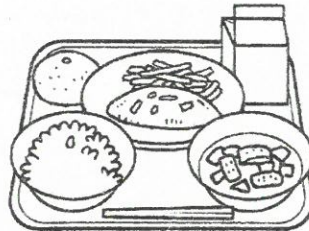
 **明けまして  
おめでとうございます**  
～今年もよろしくお願ひします～



新しい年、令和2年になりました。今年も、みなさんに喜んでもらえる安全でおいしい給食作りを目標に、給食室の全員で力を合わせて頑張っていきますので、よろしくお願ひします。

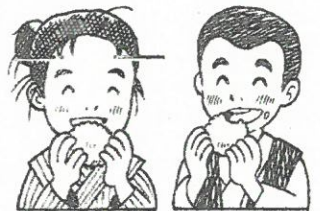
さて、1月24日からの1週間は『全国学校給食週間』です。この期間には、学校給食の意義や役割について、児童生徒や教職員、保護者や地域住民の理解を深め関心を高めるため、全国で様々な行事が行われます。みなさんもこの機会に、毎日の給食や食生活のこと、地域の食材や食文化のことなどを考えてみましょう。

## 学校給食Q&A



Q1. 学校給食は、いつから始まったの？

A 明治22年、山形県鶴岡町（現在の山形県鶴岡市）の忠愛小学校で、お弁当を持ってくることができない子どもたちのために、おにぎりとおかずの昼食を出したのが、学校給食の始まりです。



Q2. 『全国学校給食週間』ってナニ？

A 戦争で食糧不足になったために中断された学校給食が、外国から送られたミルクや缶詰で再開されたのが、昭和21年12月24日です。この日が給食の記念日になりますが、学校は冬休みになるため、1か月遅れの1月24日を『全国学校給食週間』とし、全国でいろいろな行事が行われています。

Q3. 迫支援学校ではどんな『学校給食週間』になるのかな？

A 迫支援学校の『学校給食週間』は、1月20日（月）から24日（金）までの1週間で、地場産品や郷土料理たっぷりの献立を実施します。食堂前でのクイズコーナーなども予定していますので、お楽しみに！！

**感謝の気持ちを  
忘れずに！**





令和元年度

# 1月 よていこんだてひょう

今月のめあて：感謝して食べよう

宮城県立迫支援学校

| 日  | 曜 | 主 食 献 立 名        | 赤の食品  |                         |   | 緑の食品                         |     |     | 黄の食品   |      |      | 栄養成分        |          |       |
|----|---|------------------|---|-------------------------|---|------------------------------|-----|-----|--------|------|------|-------------|----------|-------|
|    |   |                  | 血や肉になる  |                         |   | 体の調子を整える                     |     |     | 熱や力になる |      |      | エネルギー(kcal) | たんぱく質(g) | 脂質(g) |
| 8  | 水 | ごはん              | ぶりの照焼、ほうれん草のごまあえ<br>雑煮風はんぺん汁、みかん              | 牛乳・ぶり・はんぺん<br>鶏肉・なると    | ほうれん草・もやし・にんじん・ごぼう<br>だいこん・しいたけ・みつば・みかん | ごはん・さとう・ごま                   | 630 | 734 | 767    | 29.5 | 33.0 | 33.9        |          |       |
| 9  | 木 | 食パン<br>(いちごジャム)  | 白身魚フライ、さっぱりサラダ<br>ホワイトシチュー                    | 牛乳・ホキ・鶏肉                | キャベツ・きゅうり・にんじん<br>たまねぎ・グリーンピース          | パン・ジャム・油・バター<br>じゃがいも・ホワイトルウ | 673 | 858 | 881    | 28.2 | 35.2 | 35.8        |          |       |
| 10 | 金 | 麦ごはん             | えびシューマイ、もやしのごま炒め<br>みそ味ワントンスープ、りんご            | 牛乳・えび・豚肉・鶏肉<br>みそ       | たまねぎ・にんじん・もやし・ピーマン<br>チンゲン菜・長ねぎ・りんご     | ごはん・麦・油・ごま<br>ワントン           | 570 | 699 | 731    | 19.8 | 24.3 | 25.1        |          |       |
| 14 | 火 | みそラーメン           | ブロッコリーのおかかあえ<br>ヨーグルト                         | 牛乳・豚肉・みそ・かつお節<br>ヨーグルト  | キャベツ・にんじん・たまねぎ・もやし<br>にら・長ねぎ・コーン・ブロッコリー | 中華麺                          | 572 | 689 | 724    | 29.1 | 34.8 | 36.7        |          |       |
| 15 | 水 | カツカレー<br>(福神漬)   | 海藻サラダ<br>ぶどうゼリー                               | 牛乳・豚肉・わかめ<br>茎わかめ       | にんじん・たまねぎ・グリーンピース<br>キャベツ・きゅうり          | ごはん・油・じゃがいも<br>カレールウ・ゼリー     | 787 | 936 | 984    | 27.8 | 31.5 | 32.7        |          |       |
| 16 | 木 | ツイストパン           | マカロニグラタン、フレンチサラダ<br>トマトスープ                    | 牛乳・鶏肉・チーズ・ツナ<br>ベーコン・大豆 | たまねぎ・マッシュルーム・キャベツ<br>きゅうり・にんじん・コーン・セロリ  | パン・マカロニ・バター<br>米粉・ドレッシング     | 623 | 813 | 842    | 24.9 | 30.9 | 31.8        |          |       |
| 17 | 金 | 麦ごはん<br>(のりの佃煮)  | たまご焼き、切干大根の煮物<br>切り麩汁、オレンジ                    | 牛乳・鶏卵・油揚げ<br>豆腐・みそ      | 切干大根・にんじん・しいたけ<br>絹さや・長ねぎ・オレンジ          | ごはん・麦・油・さとう<br>じゃがいも         | 600 | 708 | 742    | 22.3 | 25.1 | 25.8        |          |       |
| 20 | 月 | 油麩丼              | 里芋のごまみそ煮<br>えのきのみそ汁                           | 牛乳・鶏卵・みそ・豆腐             | たまねぎ・しいたけ・みつば<br>にんじん・たけのこ・いんげん         | ごはん・油麩・さとう<br>里芋・ごま・油        | 605 | 743 | 787    | 22.4 | 26.9 | 28.4        |          |       |
| 21 | 火 | 麦ごはん<br>(野菜ふりかけ) | 五目豆煮<br>油麩入りはっと汁、みかん                          | 牛乳・大豆・豚肉                | ごぼう・にんじん・いんげん<br>だいこん・長ねぎ・みつば・しいたけ      | ごはん・麦・油・さとう<br>小麦粉・油麩        | 618 | 752 | 802    | 21.1 | 24.9 | 26.1        |          |       |
| 22 | 水 | あんかけ<br>うどん      | 伊豆沼れんこんの金平<br>フルーツポンチ                         | 牛乳・鶏肉・かまぼこ<br>油揚げ・ちくわ   | 長ねぎ・もやし・にんじん・れんこん<br>みかん・パイン・もも         | うどん・でんぶん・油<br>さとう・ゼリー        | 568 | 695 | 738    | 22.1 | 26.2 | 27.8        |          |       |
| 23 | 木 | コッペパン            | 伊豆沼ウイナー(ケチャップ&マスタード)、コールスローサラダ<br>コンソメスープ、りんご | 牛乳・ウイナー・ベーコン            | にんじん・キャベツ・コーン・たまねぎ<br>パセリ・りんご           | パン・ドレッシング<br>じゃがいも           | 575 | 698 | 710    | 19.7 | 23.3 | 23.5        |          |       |
| 24 | 金 | ごはん              | 伊豆沼豚の生姜焼き、白菜のおひたし<br>もやしとじゃがいものみそ汁            | 牛乳・豚肉・かつお節<br>豆腐・油揚げ・みそ | はくさい・にんじん・もやし・長ねぎ                       | ごはん・じゃがいも                    | 600 | 703 | 735    | 26.3 | 29.2 | 30.2        |          |       |
| 27 | 月 | ごはん              | 揚げぎょうざ、バンバンジーサラダ<br>ゆばスープ                     | 牛乳・豚肉・鶏肉・ゆば<br>ベーコン     | きゅうり・もやし・にんじん・たけのこ<br>マッシュルーム・長ねぎ・絹さや   | ごはん・油・ドレッシング                 | 577 | 728 | 762    | 20.4 | 24.6 | 25.6        |          |       |
| 28 | 火 | 麦ごはん<br>(納豆)     | 肉じゃが<br>大根のみそ汁、いよかん                           | 牛乳・納豆・豚肉<br>豆腐・みそ       | にんじん・たまねぎ・絹さや<br>だいこん・長ねぎ・いよかん          | ごはん・麦・じゃがいも<br>さとう           | 612 | 732 | 771    | 25.9 | 29.8 | 31.0        |          |       |
| 29 | 水 | きのこ<br>スパゲティ     | ひじきのイタリアンサラダ<br>みかん                           | 牛乳・ベーコン・ひじき<br>チーズ      | にんじん・たまねぎ・マッシュルーム<br>しめじ・えのき・きゅうり・コーン   | スパゲティ・油                      | 618 | 757 | 804    | 22.5 | 27.4 | 28.8        |          |       |
| 30 | 木 | 黒角食パン<br>(マーガリン) | スコッチエッグ、シーザーサラダ<br>あさりのスープ                    | 牛乳・鶏卵・鶏肉・あさり            | キャベツ・きゅうり・パプリカ<br>だいこん・にんじん・小松菜         | パン・マーガリン・さとう<br>ドレッシング       | 564 | 671 | 696    | 20.2 | 22.9 | 23.7        |          |       |
| 31 | 金 | ビビンバ丼            | わかめスープ<br>プリン                                 | 牛乳・豚肉・みそ・わかめ<br>豆腐      | 長ねぎ・もやし・ほうれん草<br>にんじん                   | ごはん・さとう・油・ごま                 | 633 | 756 | 796    | 26.7 | 32.2 | 33.9        |          |       |

◎材料購入などの都合で献立を変更することがあります。あらかじめご了承ください。

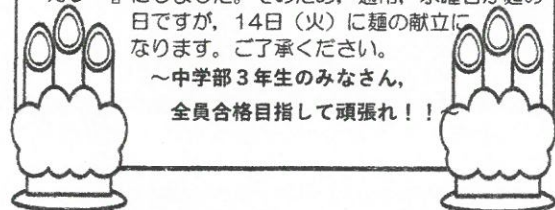
※『小学部』は、小学部・中学部の栄養価を表示しています。

～お知らせ～

○1月8日(水)は『お正月献立』です。出世魚で縁起が良いと言われている『ぶりの照焼』や、餅に見立てたはんぺんが入った『雑煮風はんぺん汁』などが出来ます。お楽しみに！

○1月16日(木)は高等部の入学者選考日です。中学部3年生のみなさんの受検を応援する意味をこめて、前日の15日(水)は『入試応援献立』として『カツカレー』にしました。そのため、通常、水曜日が麺の日ですが、14日(火)に麺の献立になります。ご了承ください。

～中学部3年生のみなさん、  
全員合格目指して頑張れ！！



☆リクエスト給食☆

1月14日(火)は小学部6年生のみなさんが、31日(金)は高等部3年1組のみなさんが考えた献立です。小学部6年生のみなさんは、クラスのみんが大好きな、野菜たっぷりの『みそラーメン』をリクエストしました。また、3月に卒業を迎える高等部3年1組のみなさんは、「中学校のとき食べた、給食センターの『ビビンバ丼』がおいしかったので、最後にもう一度食べたい！」との意見があり、市内の給食センターからレシピを教えてもらいました。同じような味に仕上がるか少し不安ですが、卒業生の思い出に残るような給食になるように、頑張って作ります。当日を楽しみに待っていてくださいね！！